ÕPPEKAVA: Põhjala looduskümbluse ja *Green Care* praktikate juhendaja väljaõpe

Õppekava nimetus: *Põhjamaade looduskümbluse juhendaja väljaõpe*

Õppekavarühm: Terviseedendus ja heaolu, õppesuund: Tervis ja heaolu, mujal liigitamata

Õppe kogumaht: 160 akadeemilist tundi (sh 84 tundi kontaktõpet ja 76 tundi iseseisvat tööd)
Õppevorm: kombineeritud õpe (loengud, õuesõpe, praktika)
Õppekeel: eesti ja inglise keel (soovi korral tõlkega)
Õppe kestus: 8 kuud
Sihtgrupp: täiskasvanud õppijad, kes soovivad omandada metsakümbluse juhendaja pädevused (nt *coach*'id, terapeudid, vaimse tervise spetsialistid, nõustajad, õpetajad, personalijuhid, meeskonnajuhid, loodusgiidid, matkajuhid, koolitajad ja heaoluteenuste pakkujad)
Õppe eeldused: vähemalt keskharidus ja huvi looduspõhiste heaolupraktikate vastu

2. Õppe eesmärk

Anda õppijale teadmised ja praktilised oskused looduskümbluse seansside läbiviimiseks, lähtudes *Green Care A Conceptual Framework* dokumendist, maailmas väljatöötatud parimatest ja teaduspõhistest praktikatest ning Eesti ja Põhjamaade looduskeskkonna, kultuuri ja kliima eripäradest.

Koolitus **arendab osaleja teadveloleku-, enesehoiu- ja loodusteadlikkuse oskusi**, et **rakendada looduskümblust** isikliku heaolu toetamiseks ja/või heaoluteenuse osana, järgides **ohutus- ja eetikanõudeid** ning kaasates erineva võimekusega õppijaid.

3. Õpiväljundid

Koolituse läbinu:

1. Mõistab *Green Care*'i ja looduskümbluse sisulisi, metoodilisi, teoreetilisi ja teaduslikke aluseid.
2. Oskab kavandada ja läbi viia looduskümbluse seansse erinevatele sihtrühmadele.
3. Oskab kasutada *mindfulness'i* ja sensoorsete praktikate põhimõtteid looduses.
4. Rakendab loov- ja refleksiivseid meetodeid osalejate heaolu ja arengu toetamiseks.
5. Kohandab seansse vastavalt Eesti ja Põhjamaade ilmastiku, hooajalisuse, siinse psühho-sotsiaal-kultuurilise tausta ja looduse eripäradele.
6. Analüüsib ja hindab oma professionaalset arengut ning klientide kogemusi refleksiivselt.

7. Arvestab looduskümbluse seansi või programmi koostamisel ning planeerimisel ja läbiviimisel kliendi eesmärke, vajadusi, huvisid ja soove ning sihtgrupi iseärasusi (nt vanus, eelnev kogemus) ja erivajadusi (nt liikumispuue).
8. Hindab, analüüsib ja planeerib oma tööd ja tööalast arengut, täiendades end ka iseseisvalt.
9. Teab, tunneb ja oskab praktikas rakendada täiskasvanuõppe aluspõhimõtteid.

4. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

Sihtgrupp: täiskasvanud õppijad, kes soovivad omandada metsakümbluse juhendaja pädevused (nt *coach*'id, terapeudid, vaimse tervise spetsialistid, nõustajad, õpetajad, personalijuhid, meeskonnajuhid, loodusgiidid, matkajuhid, koolitajad ja heaoluteenuste pakkujad)

Alustamise tingimused: vähemalt keskhariduse omamine ja registreerimine kursusele läbi registreerimisvormi.

5. Õppe sisu ja moodulid

Asuvad siin

6. Õppekeskkond ja -vahendid

- **Keskkond:** siseruumid, park/mets vms looduskeskkond
- **Õppevahendid:** Koolitusruum sobiva sisustusega (toolid, lauad, esitlustehnika), õuesõppe vahendid.

7. Õppemeetodid

- Loengud ja seminarid
- Väliõpe ja kogemusõpe looduses
- Grupitööd ja juhendatud praktika
- Refleksiivne päevik

8. Hindamise põhimõtted

- Osalemine vähemalt 85% tundidest
- 1 iseseisvalt juhendatud seanss (praktika)
- Refleksiivne päevik
- Lõputöö: looduskümbluse projekti kavand ja analüüs

9. Koolituse lõpudokument

Koolituse edukal läbimisel väljastatakse **tunnistus**, millel märgitakse õppekava nimetus, maht ja õpiväljundid. Mittetäielikul osalemisel – **tõend** läbitud teemade kohta.

10. Koolitajate kompetentsus

Koolitajatel on:

- kõrgem haridus loodusteaduste, psühholoogia, sotsiaaltöö, terviseedenduse ja/või andragoogika valdkonnas
- vähemalt 3-aastane kogemus teadveloleku-, looduspõhiste praktikate või loodusteraapia juhendamisel.

Kasutatud ja soovitatav kirjandus

- Li, Q. *Forest Bathing: How Trees Can Help You Find Health and Happiness.*
- Kaplan, R. & Kaplan, S. *The Experience of Nature* (Attention Restoration Theory).
- Kabat-Zinn, J. *Full Catastrophe Living* (MBSR alus).
- Williams, F. *The Nature Fix.*
- Wilson, E. O. *Biophilia.*
- Mayer, F. & Frantz, C. *Connectedness to Nature Scale* (artiklid).
- Haluza, D., Schönbauer, R. & Cervinka, R. (artiklid roheluse tervisemõjust).
- McGeeney, A. With Nature in Mind: The Ecotherapy Manual for Mental Health Professionals